

# Библиотека для родителей

Ричард Карлсон, Джозеф Бейли  
**Спешите не торопясь:  
как перестать  
быть белкой в колесе**

Пер. с англ. А. И. Скориковой  
М., РИПОЛ Классик, 2004

**Ж**изнь в большом городе часто напоминает бесконечную гонку, единственной целью которой является она сама:

в потоке событий и лиц другие цели уже малозаметны. Мы устаем, нам кажется, что мы неэффективно планируем время, что можно было бы сделать больше. В сутках все время не хватает пары часов, а иногда, наоборот, складывается впечатление, что часов в них в два раза больше, чем положено. Это повторяется изо дня в день, и вдруг мы понимаем, что жизнь проносится мимо нас. Как ни парадоксально, но, наполняя свою жизнь все новыми и новыми впечатлениями, мы только сильнее ощущаем какую-то пустоту...

Замечательный чешский писатель (живущий уж три десятилетия в Париже и пишущий уже и по-французски) Милан Кундера замечает в романе «Неспешность», что скорость жизни постоянно растет. Он имеет в виду как жизнь отдельного человека, так и жизнь всего человечества. В том же романе он пишет о том, что скорость жизни напрямую связана с памятью: чем быстрее сменяют друг друга события, тем меньше от них остается в нашей памяти и тем быстрее мы их забываем. У Кундеры от этой мысли веет печалью, и кажется, что избежать подобной участи человек не в силах. Но одно дело — литература и совсем другое — наша собственная,

единственная и неповторимая жизнь, которую хочется прожить толково, полно и ярко.

Подобные вопросы находятся в ведении психологов, именно они занимаются не отвлеченными проблемами, а нашим житейским чувством беспокойства, возникающим оттого, что жизнь летит так быстро, что мы не успеваем получать удовольствие от происходящего.

В книге Ричарда Карлсона и Джозефа Бейли излагаются довольно интересные, а главное, продуктивные психологические идеи. Центральная мысль проста: надо жить настоящим, получать удовольствие от того, что делаешь, не занимая при этом свою голову одновременно сожалениями о прошлом и волнениями о будущем. Именно эта постоянная загруженность мозга излишними переживаниями мешает нам наслаждаться тем, что здесь и сейчас. Авторы считают, что бег жизни необходимо замедлить. Может показаться, что это невозможно или, по крайней мере, для этого надо от многого отказаться.

Но это совсем не так: снизить темп не значит сделать меньше. Эта мысль, казалось бы, противоречит логике, но именно она раскрывает суть подхода. Авторы предлагают снизить темп жизни не физически (медленнее двигаться, работать менее интенсивно), а интеллектуально. Занимаясь каким-либо делом,

надо погружаться в настоящее. Это состояние сравнимо с влюбленностью: при встрече с любимым человеком все остальное словно исчезает.

Авторы не дают рецептов поведения, они просто показывают один из возможных способов мышления, позволяющий ощутить полноту жизни и избавиться от стресса, сопровождающего вечную гонку. Возможно, кому-то этот способ не подойдет, но он интересен уже потому, что решает ряд практических задач. Не влюбляться же каждый раз, когда хочется ощутить прелесть настоящего времени.

Дон Элиум, Джоан Элиум  
**Воспитание сына**  
СПб, Питер, 2003

**В**оспитывать сына — дело для матери не простое: ведь он принадлежит к непостижимой мужской породе. И хорошо, если рядом муж, брат или отец, которые смогут помочь ей. А если и они не смогут? Что тогда делать? Как понять этого, такого близкого и вместе с тем такого далекого, человека?

Десять лет назад, когда авторы начали работать над книгой, их сын как раз превращался из миленького маленького существа в мальчишку. Так что живых наблюдений им хватало; они лучше узнавали и его, и друга. Взгляд на воспитание мальчиков сложился у Джоан и Дона естественным образом, и советам, которые они дают, вполне можно доверять. Книга построена так, что слышна голоса обоих авторов (чей этот голос, понятно сразу), и у чита-



теля возникает нечто вроде личного отношения к ним.

Дон и Джоан — психологи, имеющие свою практику; еще и поэтому в книге много живых примеров, поясняющих их позицию. Одни вызывают улыбку, в других радости мало; но, так или иначе, они все поучительны, заставляют задуматься.

Авторы убеждены, что мужчинами не рождаются, а становятся. Именно превращение милого маленького существа в мужчину — основная забота и проблема. Есть некие биологические и, если можно так сказать, энергетические различия между мужчинами и женщинами, которые служат ключом к пониманию поведения мальчиков. Гормональная, или, как авторы ее называют,

мужская энергия, и является той силой, которая приводит мальчиков, а затем и мужчин в движение. Дело только в том, на что энергия направлена. У кого-то на движение физическое, у кого-то на движение мысли. И если мальчик, на ваш взгляд, пассивен, это не значит, что с ним что-то не так, — может, он просто напряженно о чем-то думает.

Многим матерям наверняка знакомо тревожное чувство потери контакта с сыном, которое нарастает по мере его взросления. (С девочками как-то проще: мамы ведь и сами когда-то были дочками.) В книге высказана интересная мысль о некоем символическом переходе мальчика от матери к отцу. Поначалу ребенок полностью зависит от мате-

ри, она лучше его чувствует и угадывает любое его настроение; но уже годам к пяти в этом чудном существе просыпается мужчина. И тут очень важной становится фигура отца, который воспринимается сыном как образец всего мужского. В это время мать с отцом уравниваются в своем влиянии на ребенка и значимости для него. А годам к восьми переход практически завершен, теперь для сына главное — найти общий язык с отцом и, конечно, не обидеть при этом мать. (Хотя как можно обижать-

ся на природу, которая создала мужчин и женщин такими разными?)

Многое в этой книге может вызвать споры, но одна мысль точно заслуживает внимания и не подлежит сомнению: надо учиться понимать друг друга. В деле воспитания, кроме всего прочего, очень важно согласие родителей между собой, поэтому прежде чем кого-то воспитывать, имеет смысл посмотреть на себя, научиться понимать себя, а также быть готовым понять другого, отказавшись от какой-либо предвзятости.

А. И. Баркан  
**Плохие привычки хороших детей.  
Учимся понимать своего ребенка**

М., Дрофа, 2003

**Л**юбой родитель хоть раз сталкивался с необходимостью «избавить своего ребенка от плохой привычки». Иногда совершенно непонятно, откуда у ребенка взялась дурная привычка ни с чем не соглашаться, все время спорить с родителями. Иногда же нам кажется, что мы знаем, откуда она: он позаимствовал ее, скажем, у приятеля в детском саду или на игровой площадке; но это знание дает немного, поскольку в тени остаются те внутренние механизмы, которые помогли привычке возникнуть. А без этого попытки справиться с ней оказываются неэффективными. Путь один — понимать ребенка.

Многие привычки, вызывающие тревогу родителей, обусловлены возрастом ребенка. Так, упомянутая манера со всеми спорить — это не проявление упрямства, своеволия или эгоизма, а свидетельство того, что ребенок развивается нормально. Эта «привычка» обычно возникает, когда ему около трех лет, и сохраняется около года.

И такое поведение ребенка совершенно нормально, в нем прочитывается стремление к самостоятельности, которое надо поощрять, а не наоборот. Конечно, если привычка перечить приобретает устойчивость или если нечто подобное происходит с семилетним ребенком, об этом стоит задуматься.

Педиатр и психолог Алла Баркан в своей книге рассматривает основные возрастные кризисы ребенка и сопряженные с ними трудности. У ней самой уже есть внуки, а это значит, что с проблемами воспитания она не раз сталкивалась не только на консультациях.

Автор хорошо знает не только детей, но и родителей. В главе, посвященной матерям и стилю их поведения, описаны четыре основных материнских типа, выделяемых многими психологами. Для ребенка лучше всего, когда его мама спокойна и уравновешенна. Но часто встречаются матери тревожные, болезненно

озабоченные благополучием ребенка. Еще один тип — тоскливая мать, которая постоянно чем-то недовольна, а в ребенке она видит обузу. И наконец, четвертый тип — уверенная, властная мать, которая лучше всех знает, что хорошо, а что плохо для ее ребенка; у нее есть четкий план относительно его будущего, и отступать от него она не собирается. Впрочем, это не единственно возможная классификация, и автор рассказывает еще об одной; и, конечно, не обходится и без классификации пап.

В книге много жизненных примеров, а также своего рода заданий для родителей, в которых им предлагается оценить правильность их воспитательных методов, задуматься о них и, быть может, кое-что пересмотреть кое-какие. Книга написана, скажем так, метафорично, и поэтому читается почти как беллетристическая. Но в ней описаны также методики диагностики внутрисемейных отношений; это материал скорее для специалистов, но тем не менее он может оказаться небезынтересен и родителям.

Важнее же всего то, что автор занимает сторону ребенка и пытается объяснить читателям: главное — понимать свое чадо, и тогда проблем с воспитанием будет гораздо меньше.

Анна Безингер

«Семья и школа» 2005

**Продолжается подписка  
на второе полугодие!**

В любом отделении связи вы найдете «Объединенный каталог газет и журналов», а в нем — наш журнал. Подписной индекс 70909.

Те, кому удобнее получать «Семью и школу» бандеролью, могут обратиться на почте к Каталогу «Роспечати» и оформить подписку по адресной системе. Подписной индекс 70906.

Подписаться можно и по Каталогу российской прессы «Почта России» Межрегионального агентства подписки. Подписной индекс 99351.

Ряд организаций предлагает альтернативную подписку на «Семью и школу». Это может оказаться в каких-то отношениях более удобным для читателя.

«Интер-Почта-2003». Подписка для организаций. Телефон (095) 500-0060.

«Эльстат». Подписка для библиотек Москвы и Московской области. Телефон (095) 109-0647.

«Вся пресса». Подписка по Москве для предприятий и организаций. Телефон (095) 787-3445.

«АиФ-Эскорт». Телефон (095) 319-8215.

«АРЗИ». Распространение по линии международного книгообмена. Телефон (095) 280-8365.

«ЗРС-Периодика». Телефон (095) 257-4516.

Присутствует наш журнал и в Каталоге периодических изданий «МК-Периодика».

Международный индекс  
ISSN 0131-7377

Подписаться на журнал можно также в интернет-магазине «Press safe» по адресу: presscafe.ru

**Развлекательно-познавательный  
интернет-портал «СОЛНЫШКО»**



www.solnet.ee приглашает на страницы своего сайта  
детей и любящих их взрослых.  
Ежедневное обновление!